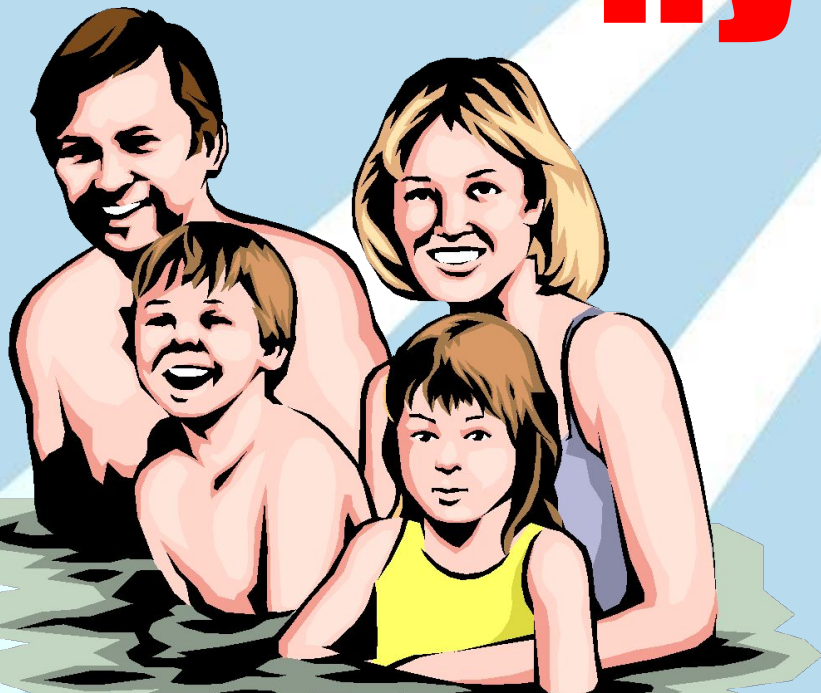


Здоровый мир - путь к успеху!



«Я здоровье берегу

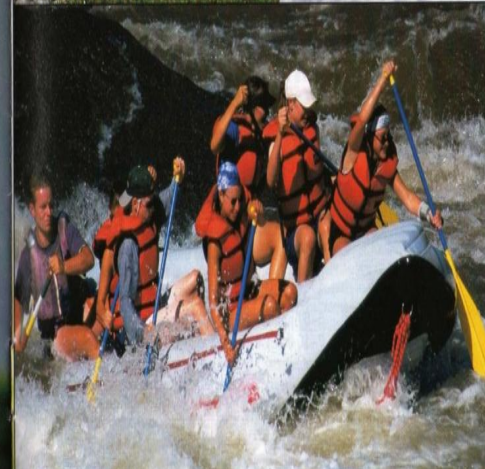
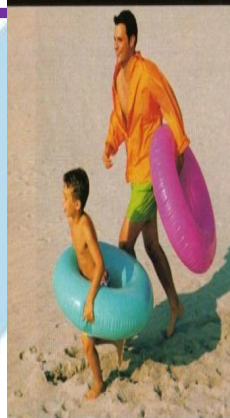
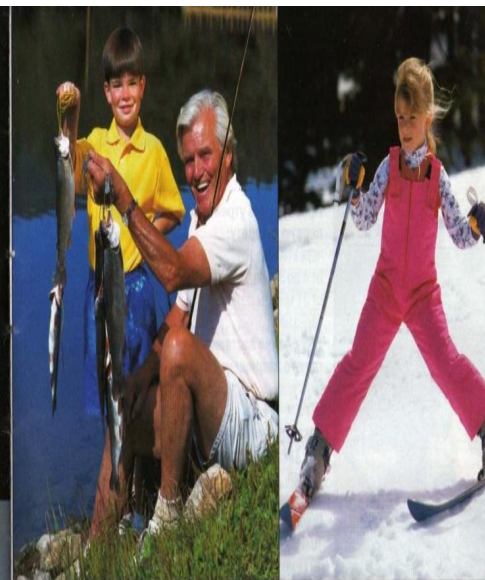
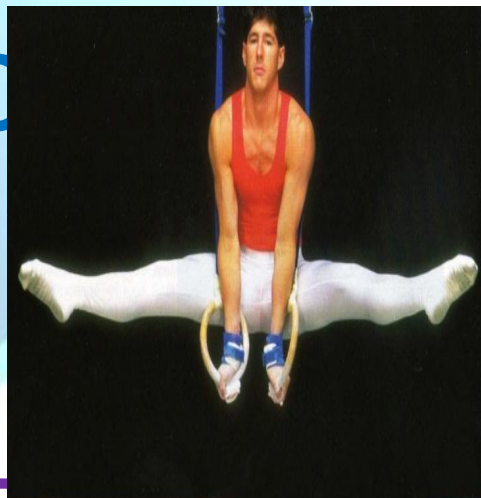
—
сам себе я по

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,

УМЕЮ РАССУЖДАТЬ

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,

ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ



Главные факторы здоровья:

- ☀️ движение;
- ☀️ питание;
- ☀️ режим;
- ☀️ закаливание.

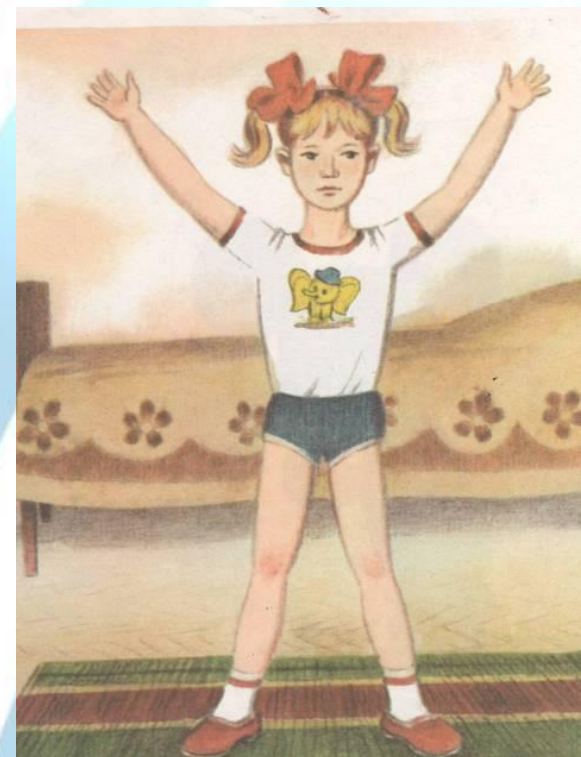


Если хочешь быть здоров – закаляйся!

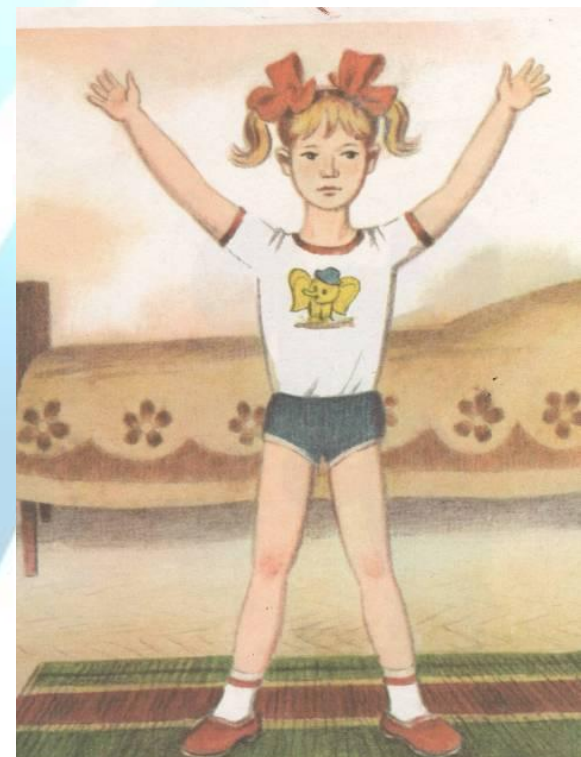


«Профилактика лечения в бесконечности движения»

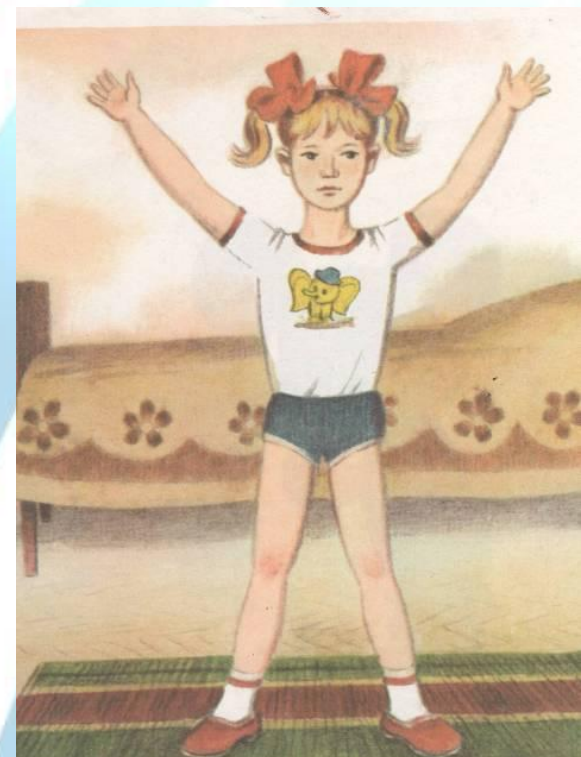
**Занимайтесь
физкультурой
и
спортом!**



«ПТРОС И ЫМ»



«СПОРТ И МЫ»

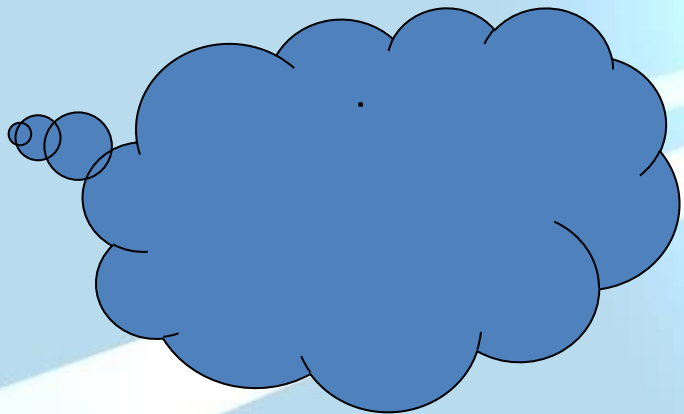




РЕКОМЕНДАЦИИ



- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.



Здоровый мир - путь к успеху!

